

インフルエンザを予防しよう



いよいよインフルエンザの流行る時期となりました。そこで今回は、その予防策をご紹介します。日々のちょっとした心がけでインフルエンザは予防できるのです。

インフルエンザ予防策

- ①予防接種を受ける
 - ②栄養と休養を十分にとる
 - ③人ごみを避ける
 - ④適度な温度、湿度を保つ
 - ⑤マスクを着用する
 - ⑥手洗いとうがいをする

- ⑥ うがいについてですが、ある教授の研究結果では「水道水のうがいの方が、うがい薬を使ってのうがいよりも風邪が4割減少した」とあります。その方がお勧めする最も効果的なうがい方法は水道水でまず口をすすいで口内の汚れを取り→ガラガラうがいを1回5秒以上、数回行うというものです。また、大事なのは習慣にしてこまめに行うことだそうです。

インフルエンザは普通の風邪と違って怖い感染症です。子どもや高齢者にとっては命に関わることもあります。まずは予防。そして、かかったかなと思ったらできるだけ早く医師の診断を受けましょう。

① 当院でもインフルエンザの予防接種を行っています。お住まいの地域や年齢によって料金が異なりますので、詳しくは受付までお問い合わせ下さい。

③ • ④ • ⑤

インフルエンザは空気感染します。くしゃみや咳、痰などと一緒に体の外に出されたウイルスが、滴に含まれて飛散し、それが鼻やのどなどから吸い込まれることによって感染します。くしゃみや咳に含まれるウイルスを直接吸い込む場合もありますし、咳をした直後、短時間水滴中のウイルスが空气中を漂っているうちに吸い込んでしまう場合もあります。外出する時は特に注意しましょう。

外出する時は特に注意しましょう。

そとがき

発行

茶寿苑

愛・ライフ内牧

阿蘇温泉病院



そのあと栄養士による今日の食事会の献立の立て方、調味料の使い方、献立の応用について話がありました。食事をしながら患者様同士で、職業や年齢は違つても同じ病気をもつ友人として話をされているご様子、今後も仲間を増やしたいと言つておられました。

当院の一村先生、看護師、理学療法士、検査技師、糖尿病指導士、管理栄養士などスタッフ十二名も参加しました。糖尿病協会阿蘇分会「つくしの会」の林原会長挨拶、三村悟朗先生よりご講義そして「糖尿病の検査について」と題して当院検査室室長の片山よりスライドを使つて「病識について」「糖尿病の検査の種類について」「検査の注意点」などとても分りやすい講義をしていただきました。「どんな名医でも病識の無い患者さんは治せない。名医は自分自身」と話され、そーか!と改めて思ったことでしめた。患者様もとても分かりやすかつた、次回もこれでお願いしますと、好評でし

十一月十八日に糖尿病教室と食事会が開催されました。参加者は患者様十五名

阿蘇溫泉病院
医療福祉相

医療福祉相

室長 古閑 千香子

金瓶梅序

学会に参加して

当院の近くでも、朝から晩まできらびやかなネオンに惹きつけられて夢中で台に向かっている方々を見かけることがあります。その家族は大丈夫かなと横目に見て思うことがあります。依存症の問題に悩んでいる家族が一人でも解決の道にたどり着けるよう、この研究が役立つたらと思います。

サラ金などから容易に借金ができる日本の社会において、ギャンブル依存症は犯罪や自殺、駐車場での子どもの熱中死なども絡んで、一九九〇年代半ばから深刻な社会問題となっています。有効な治療方法はありませんが、同じ悩みを抱えた仲間が集まる自助グループとのつながりによつて回復している人たちがいることも確かです。

十一月二十二日（二十四日の三日間）、東京で行われた日本精神障害者リハビリテーション学会に参加し、発表を行つてきました。発表のテーマは、「ギャンブル依存症家族の回復（回復の過程における自助グループの役割）」です。今年の3月まで在籍していた大学院での修士論文をまとめ直したものを作成してきました。内容は、ギャンブル依存症に巻き込まれた家族がどのような過程をたどつて回復していくのか、また、その過程の中で自助グループはどのような役割を果たすのかについて、家族へのインタビューを元に分析を行つたものです。

※「そとがき」とは外輪山を意味する古語です。

坂梨会ホームページアドレス <http://www.wowma.jp/>

できたかな?



露天風呂 先客ありき 落葉たち

最初は遠慮しがちだった患者様も、競技が進むにつれ「早く！早く！」といつた声が出る程熱くなられ、大接戦が続きました。また、私たち職員も、患者様の普段なかなか見ることのない姿や意外な一面に驚かされっぱなしでした。

患者様も職員も含め、普段あまり接することのない他病棟の方と一緒に大きな声を出して、笑って、悔しがつて…。よい交流の場、ストレス発散の場になつたのではないかと思います。

最後になりましたが、当日、ご参加いただきましたご家族様に心よりお礼申上げます。

(下田)



終ったまゝのまま
平防寒着
インフレエニヤ
大きうの
仕事
左賞だ
でも
来年会
楽しむ事ね
その前に

12月ですね
から
たま
たま
まだやさない事が
たま
たま



編集後記
本年中は大変お世話になりました。
よいお年をお迎え下さい。
坂梨会 職員一同

今年も広報誌「そとがき」をお読みいた
だき本当にありがとうございました。
皆様からいただいたお声が作る糧となり、
今年も毎月無事発行すること出来ました。
紙面からではございますが、心よりお礼
申し上げます。
(広報課)

十一月二十九日、「阿蘇温泉病院 大運動会」を開催しました。これは患者様主体の運動会で、赤組(西病棟)と白組(東病棟)に分かれ、団体競技では玉入れや玉転がし、個人競技ではアメ食いや綱引きを行いました。

愛・ライフ内牧では、十一月十四日か

ら三日間、文化祭が行われました。今年もステージ・展示・喫茶の三部門に分かれ、盛りだくさんの内容でした。

ステージ部門では「杉並民舞会」の方々に素晴らしい踊りを披露していただき、

展示部門ではデイサービスを利用されて

いる方や入所されている方、職員の様々

な作品を展示し、喫茶部門では栄養科手

作りのお菓子をご提供させていただきま

した。

そして、期間中はたくさんのご家族様にもご参加いただきました。本当にありがとうございました。

長野良市さん

作品を展示しています

「長野良市」さんというお名前を聞いたことがあるという方、多いのではないでしようか。長野さんは南阿蘇在住の写真家で、阿蘇の風景などを数多く撮られている方です。その作品はテレビなどでよく取り上げられています。

今回、その作品を当院地下道にて展示させていただいています。今回展示されている作品は写真ではなく、「写絵」というものです。特殊な技法を使い、麻風の生地などに写真をそのまま転写した作品です。きっと新たな阿蘇を発見していただけると思います。

地下道はどなたでも通行可能ですので

ぜひ足をお運び下さい。

お待ちしております。

尚、展示期間は一

月末までを予定して

います。

(下田)



年末年始の診療案内

12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
通常診療 <small>但し、糖尿病外来、小児科 神経内科は休診です。</small>	小児科のみ診療	休診	休診	小児科のみ診療	休診

透析は12月31日、1月2日、1月3日で行い、担当は門脇医師です。